Echo

Cultiver son bien-être au quotidien

Le mardi 5 mai s'est tenue à Libramont la conférence tant attendue d'Ilios Kotsou. Vous faisiez peut-être partie des quelque 500 personnes présentes ce soir-là ? Que ce soit ou non le cas, voici un retour sur cette soirée, rien que pour vous !

Réflexions inspirées de la conférence d'Ilios Kotsou "Cultiver son bien-être au quotidien"

Libramont, le 5 mai 2015

- Avoir des attentes, c'est risquer d'être déçu. Et si j'abordais cette situation ou cette personne sans rien en attendre (ou presque) ?
- Veiller à mon bien-être, c'est bon pour ma santé ! Une bonne raison pour prendre du temps pour soi.
- Quand quelque chose ne va pas, mon attention risque naturellement de se concentrer uniquement dessus. Et si j'essayais de voir la situation plus globalement ?
- Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres... Donc plus facilement stressées et atteintes par des émotions négatives. Mais aussi plus facilement touchées par le positif et sensibles à de belles choses !
- Faire un petit exercice au quotidien pour son bien-être, c'est bien. En changer régulièrement, c'est encore mieux car cela évite la lassitude.
- Une, deux ou trois fois chaque jour, je me reconnecte à moi-même : je respire, je prends conscience que je vis, tout simplement.
- S'émerveiller, porter son attention sur des petites choses : c'est un des ingrédients du bonheur.
- Offrir, faire du bien aux autres, c'est aussi bon pour moi ! Et pour faire du bien autour de soi, il est important de prendre soin de soi-même : on fait du meilleur travail avec un outil en bon état.
- Regarder ses défauts (ou ceux des autres), c'est le meilleur moyen de les renforcer. Et si je me concentrais sur les qualités ?
- Ce soir, je note trois choses qui vont bien ou que j'ai apprécié dans la journée.
- Et si j'évitais de gaspiller mon énergie à des choses auxquelles je ne peux rien changer, pour me concentrer sur ce qui dépend vraiment de moi ?
- Souvent, je m'arrête et je prends le temps de savourer.
- J'accueille mes émotions, positives ou négatives, et plutôt que de les combattre, j'apprends à vivre avec.
- Le bonheur, c'est contagieux.

Après Charleroi, Namur et Saint-Gilles, c'était au tour de la province de Luxembourg d'accueillir la conférence de la MC "Cultiver son bien-être au quotidien". Le succès rencontré ailleurs s'est rapidement confirmé aussi à Libramont : la salle principale du Centre Culturel était comble, et une quarantaine de personnes ont même pris place dans une seconde salle ! Ceux-ci ont pu assister à la conférence via une retransmission en direct prévue pour que personne ne soit laissé de côté.

© Annelise Nanquette

L'important rôle de mouvement social

Dans son introduction, Joëlle Lehaut, Directrice de la MC Province de Luxembourg, a présenté différents indicateurs qui ont amené la MC à travailler la prévention santé autour du bien-être. Elle a également souligné l'importance du travail réalisé par les mouvements de la MC (Jeunesse & Santé, Énéo et Altéo), dont les actions participent au quotidien à l'amélioration du bien-être des personnes (activités de loisir, séjours, rencontres associatives, volontariat...) : *"En tant que mouvement social, la MC veut véritablement conserver ce rôle, qui fait partie de notre ADN !"*.

L'importance pour une mutualité de s'intéresser au bien-être vu ses impacts sur la santé a également été confirmée par Ilios Kotsou : *"À l'horizon 2030, les problèmes de mal-être représenteront la première cause d'invalidité dans le monde"*.

Vous trouverez ci-contre une petite fiche à découper. Mode d'emploi proposé : la glisser dans votre agenda et quand vous "tombez" dessus, la relire...

Une soirée qui fait du bien

Les pistes proposées par Ilios Kotsou pour cultiver son bien-être ne sont, au fond, pas vraiment nouvelles. Comme il l'a dit lui-même en début de conférence, avec la pointe d'humour qui le caractérise : *"Vous allez être déçus, car je ne vais rien vous apprendre !"*. Par contre, le contenu était largement étayé par des études scientifiques et illustré de nombreuses histoires et métaphores. Ilios Kotsou a ainsi proposé un condensé d'infos et de conseils de façon claire, convaincante, accessible et tellement agréable que personne ou presque n'a vu passer les deux heures d'exposé !

Quand Ilios fait mouche...

Le secret d'une telle réussite réside aussi sans doute dans l'implication du public. Nous avons déjà tous l'envie d'être plus heureux : comme le soulignait Sylvie Reuter, responsable du service Infor Santé, *"Le bonheur est un sujet qui rassemble !"*. De plus, lors des exposés, chacun a pu se retrouver dans l'une ou l'autre illustration utilisée : le couple en passe de divorce car le mari ne rince jamais l'éponge ; la maman qui cache sa tristesse à ses enfants pour les préserver ; la personne incapable de décrire le décor de sa rue car trop concentrée sur l'objectif lorsqu'elle rentre chez elle en voiture ; l'homme qui se rend compte quand sa compagne le quitte qu'elle était l'amour de sa vie ; la sagesse des personnes après 50 ans qui aide à augmenter leur niveau de bonheur...

© Florence Romain

Des ingrédients pour être plus heureux

C'est sans doute ce que vous attendez surtout en lisant cet article... Plutôt qu'un long discours, vous trouverez ci-contre une petite fiche à découper. Mode d'emploi proposé : la glisser dans votre agenda (par exemple) et quand vous "tombez" dessus, la lire puis la glisser à nouveau à une autre page, deux ou trois mois plus tard. Parce que, comme l'expliquait Ilios Kotsou, même en connaissant de nombreuses pistes pour se sentir mieux, on a naturellement tendance à les oublier... Un des secrets serait donc d'y revenir régulièrement, aussi parce que certaines phrases peuvent avoir sur nous un impact différent selon les moments de notre vie.

LA bonne action à entreprendre

S'il faut retenir un seul conseil tout simple à mettre en pratique, c'est sans doute... acheter un petit carnet, et l'utiliser régulièrement ! Pour y noter des éléments positifs de notre journée, des idées d'exercices... et pouvoir les relire ensuite.

Et si vous souhaitez trouver d'autres astuces, informations et conseils, n'oubliez pas le site de la MC : www.jepenseaussiàmoi.be.

Prenez bien soin de vous !

// FLORENCE ROMAIN

Ilios Kotsou est chercheur à l'ULB en psychologie des émotions et spécialiste de l'intelligence émotionnelle, du bonheur et de la pleine conscience.



© Annelise Nanquette

Elles ont remporté le livre l'Ilios Kotsou

Un concours était organisé lors de cette conférence. À la clé : le livre "Éloge de la lucidité" écrit par l'orateur de la soirée. Voici les heureuses gagnantes :

- Catherine QUIRYNEN de Moyen
- Nelly GILLET de Recogne
- Maria BASTIN de Bastogne
- Marie-Eve HANNARD de Framont
- Anne-Marie BODART d'Arlon

CIEP LUXEMBOURG

Nouveau cycle de réflexion à Bastogne ///

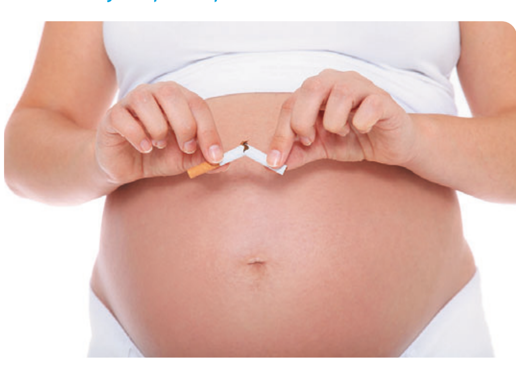
On a tous un petit côté philosophe... Et si on le mettait ensemble ? Le Ciep Luxembourg propose un cycle de soirées de réflexion collective et philosophique sur le champ politique.

Date : premier rendez-vous le lundi 1er juin à 19h30
Lieu : dans les locaux d'Henallux (salle Julie Billiart, entrée par la rue des Écoles, sous la passerelle à Bastogne
Infos : 063/21.87.38 • i.paquay@mocluxembourg.be

31 mai : journée mondiale sans tabac

Une grossesse sans tabac, pourquoi pas ?

La grossesse est, pour beaucoup de femmes, l'un des plus beaux événements dans leur vie, et également le début de nouvelles responsabilités et de nouveaux choix. Sa santé de manière générale et celle de son enfant, l'alimentation, le sport... seront au cœur de ses préoccupations. Pour les fumeuses, le choix de poursuivre ou d'arrêter le tabagisme peut se poser.



© Stocklib.fr

En Belgique, seule une femme sur trois décide d'arrêter de fumer lorsqu'elle est enceinte. Pour les accompagner, heureusement, il est possible de se faire aider avant et pendant la grossesse.

Le tabac dès le désir de grossesse

Le tabac diminue et ralentit considérablement la fertilité tant chez la femme que chez l'homme. En effet, la qualité et la quantité de spermatozoïdes sont diminuées par rapport à un non-fumeur, ce qui est valable aussi pour la fécondation in vitro. Toutefois, les femmes qui arrêtent de fumer retrouvent les mêmes chances d'être enceintes que les non-fumeuses. Quoi qu'il en soit, le sevrage tabagique est un moment difficile qui implique des effets secondaires (stress, troubles anxieux, sommeil perturbé...) tant sur la femme enceinte que sur le fœtus. C'est pourquoi il est vivement conseillé d'arrêter de fumer avant la conception. Le désir d'avoir un enfant pourrait donc devenir une motivation importante pour arrêter de fumer.

De bonnes raisons pour arrêter de fumer durant la grossesse

Les risques du tabagisme sur le fœtus sont nombreux : fausse-couche, croissance ralentie, accouchement prématuré, diminution de l'apport d'oxygène normal au fœtus, exposition aux substances toxiques ou cancérigènes de la fumée, malformations, risque de devenir dépendant, maladies respiratoires, cancers... Les répercussions du tabac ne concernent donc pas seulement la vie intra-utérine de l'enfant. Seul un arrêt total permet de faire disparaître ces effets nuisibles pour le bébé, mais aussi pour la femme enceinte.

Un coup de pouce pour vous aider dans votre sevrage

La MC vous propose une activité bien-être "Une grossesse plus sereine avec la sophrologie et le taïchi" le samedi 6 juin à Arlon.

Les futurs parents pourront découvrir comment le taïchi et la sophrologie permettent de vivre harmonieusement la grossesse. Ils apprendront des techniques physiques, énergétiques et mentales à adopter au quotidien pour apprivoiser un corps qui change et se préparer sereinement à la naissance.

- Réservé uniquement aux femmes enceintes et conjoints
- Atelier assuré par Marie-Thérèse Bosman, professeur de taïchi et sage-femme de formation, et Bernadette Devillet, sophrologue et infirmière.
- À prévoir : une tenue confortable et des chaussettes

© Stockbib.fr

Date : le samedi 6 juin de 9h à 12h30
Lieu : à la MC d'Arlon (rue de la Moselle 7-9)
Prix : 30 EUR par couple pour les membres MC (20 EUR pour les membres MC avec statut BIM, 60 EUR pour les non-membres)
Infos et inscriptions (obligatoires) : www.mc.be/bienetrelux • 063/21.10.22

L'accompagnement au sevrage tabagique

Si l'arrêt total du tabac peut être vécu comme une réelle angoisse par les fumeurs dépendants, il l'est d'autant plus pour la femme enceinte qui est déjà suffisamment confrontée à de nouvelles préoccupations. Pour accompagner le sevrage, depuis le 1er octobre 2009, le Service public fédéral Santé publique a mis en place un programme proposant huit séances de soutien au sevrage tabagique, auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu. Ces consultations donnent droit à un remboursement partiel de l'assurance obligatoire. Pour tout fumeur, la première consultation est remboursée jusqu'à 30 euros. De la deuxième à la huitième consultation, le remboursement s'élève à 20 euros maximum. Les femmes enceintes, quant à elles, bénéficient d'un remboursement allant jusqu'à 30 euros par consultation, avec un maximum de huit consultations par grossesse. Pour connaître la liste des tabacologues reconnus dans votre région, contactez gratuitement la ligne Tabac-stop au 0800 111 00.

// ALINE VERDIN, INFOR SANTÉ

Tabac. Et si j'arrêtais ?
Pour en savoir plus sur le tabac, commandez notre brochure "Tabac. Et si j'arrêtais ?" en envoyant un e-mail à infor.sante.lux@mc.be.



Journée mondiale sans tabac dans les hôpitaux Vivalia

À l'occasion de la journée mondiale sans tabac ce 31 mai, Vivalia organise dans cinq hôpitaux de la province diverses activités gratuites de sensibilisation ouvertes à tous.

Au programme, tests pour les fumeurs, jeu et informations sur l'aide au sevrage.

- Centre Hospitalier de l'Ardenne à Libramont : 29 mai de 9h à 16h
- Hôpital Princesse Paola à Marche-en-Famenne : 1er juin de 9h à 13h
- Clinique Saint-Joseph à Arlon : 2 juin de 11h à 14h30
- Clinique Edmond Jacques à Virton : 3 juin de 9h à 12h
- Hôpital psychiatrique La Clairière à Bertrix : 4 juin de 13h à 16h

Rendez-vous dans le hall d'accueil des sites hospitaliers.

PARTENARIAT

La MC partenaire de l'Allure LIR à Messancy

///

>> La Ligue en faveur des insuffisants rénaux (LIR Arlon), en collaboration avec l'école Le Foyer de Messancy, organise le vendredi 5 juin sa 1ère "Allure LIR Messancy".

Trois parcours seront proposés :
- à 19h15 : 1 km pour les enfants (-12 ans)
- à 19h30 : 5,5 km ou 10,5 km

Un t-shirt sera offert aux 100 premières pré-inscriptions. Garderie, bar et petite restauration. La MC remettra les médailles aux enfants qui auront participé à la course.

Date : le vendredi 5 juin
Lieu : dans la cour à l'arrière de l'école Le Foyer à Messancy (rue de la Station)
Prix : pré-inscription 3,50 EUR (une boisson incluse) jusqu'au 31 mai ; inscription le jour même 4 EUR
Plus d'infos : 0497/22.98.93 • 0497/29.91.96 • www.allurelir.jimdo.com

L'EGLANTINE

Repas annuel de l'Eglantine Bastogne



///

>> Envie de passer un moment chaleureux et convivial ? Rendez-vous le jeudi 25 juin à Bastogne !

Le centre de Bastogne vous invite à son repas annuel. Au menu : apéritif, cochon grillé et accompagnements, dessert et café.

Date : le jeudi 25 juin, accueil à partir de 11h30
Lieu : sur le parking de la MC de Bastogne (rue Pierre Thomas 10r)
Prix : 18 EUR sans les boissons
Infos et réservation (avant le 11 juin) : 0491/19.92.93

ÉNÉOSPORT

Bouger, ça fait un bien fou !



///

>> Vous avez 50 ans et plus et vous souhaitez entretenir votre forme en toute convivialité ? L'ASBL énéoSport vous propose de nombreuses activités sportives adaptées.

Parmi celles-ci, le secteur de Bastogne vous invite à (re)découvrir le cyclo et la gymnastique douce (Viactive). Seule condition : être membre énéoSport ou le devenir.

- **Cyclo :** les lundis à 14h. Rendez-vous au rond-point de l'ex-gare du Nord à Bastogne. • Infos au 061/21.22.47.
- **Viactive (gymnastique douce) :** les vendredis à 10h. Rendez-vous au centre sportif de Bastogne. • Infos : 061/21.32.29.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Neufchâteau : Journée Bien-Être pour les malades chroniques

///

L'Association du Diabète de la Province de Luxembourg proposera trois ateliers (qi-gong, fleurs de Bach et art-thérapie) pour apprendre à se détendre.

Date : le samedi 6 juin de 9h30 à 16h
Lieu : Moulin Klepper
Prix : 10 EUR pour les membres de l'association, 15 EUR pour les non-membres
Infos et inscriptions : 061/41.23.10

Arlon : Quand les tiques vous attaquent...

///

Les beaux jours sont de retour, les tiques également... Leurs morsures peuvent apporter bien des désagréments car elles sont responsables de la transmission de la maladie de Lyme. Cette soirée d'information organisée par la commission communale pour la promotion de la santé, tentera de répondre aux questions que vous vous posez sur cette maladie.

Date : le jeudi 18 juin de 19h30 à 21h
Lieu : salle de conférence de l'Henallux (place du Lieutenant Callemeyn 11)

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg
(Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)
7-9 Rue de la Moselle à 6700 Arlon
Éditrice responsable : Joëlle Lehaut
Fax : 063/21.19.99 • E-mail : arlon@mc.be
Tél. : 063/21.17.11
Une erreur dans votre adresse postale ?
Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7